

МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №1» С. УСТЬ-КУЛОМ

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ДОУ»

«ЛАСТОЧКА»
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ
АКРОБАТИКИ

*Попова Надежда Владимировна,
инструктор по физической культуре*

2016 год.



Направление:

Спорт и танец.

Возрастная категория:

5-7 лет

Срок

реализации:

2 года

АКТУАЛЬНОСТЬ

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Занятия по спортивной гимнастике направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Новизна моего проекта (программы) заключается в том, что спортивная гимнастика как вид деятельности в программах дошкольных учреждений не разработана, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

«ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ И ФОРМИРОВАНИЕ У НИХ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ».

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- *ВОСПИТЫВАТЬ ЗДОРОВЫХ, ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТЫХ, ВОЛЕВЫХ И ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫХ ДОШКОЛЬНИКОВ;*
- *ОБУЧАТЬ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ФОРМИРОВАТЬ НЕОБХОДИМЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ;*
- *ВОСПИТЫВАТЬ ИНТЕРЕС И ПОТРЕБНОСТЬ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ;*
- *ПРОПАГАНДИРОВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И СПОРТ.*



МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ

1.ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ:

- ***НАГЛЯДНЫЕ*** (ПОКАЗ, ПОМОЩЬ);
- ***СЛОВЕСНЫЕ*** (ОПИСАНИЕ, ОБЪЯСНЕНИЕ, НАЗВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ);
- ***ПРАКТИЧЕСКИЕ*** (ПОВТОРЕНИЕ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ);

2.МОТИВАЦИОННЫЕ (УБЕЖДЕНИЕ, ПООЩРЕНИЕ);

3.КОНТРОЛЬНО – КОРРЕКЦИОННЫЕ.

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ

- ***ЭТАП ОБУЧЕНИЯ;***
- ***ЭТАП РАЗУЧИВАНИЯ;***
- ***ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.***

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

- ГИМНАСТИКА ИМЕЕТ ОПРЕДЕЛЕННУЮ СТРУКТУРУ: НАЧИНАЕТСЯ С ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ, ЗАТЕМ СЛЕДУЕТ ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ И В КОНЦЕ - ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ.
- **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** ПО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЗАНИМАЕТ 8-10 МИНУТ И ИМЕЕТ СОБСТВЕННЫЕ ЗАДАЧИ:
- ЗАДАЧИ БИОЛОГИЧЕСКОГО АСПЕКТА - ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ РАБОТЕ (НАСТРОЙ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПОДГОТОВКА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ).
- ЗАДАЧИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АСПЕКТА - ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ УМЕНИЯ ВЫПОЛНЯТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В РАЗНОМ ТЕМПЕ С РАЗНОЙ АМПЛИТУДОЙ И СТЕПЕНЬЮ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, ОВЛАДЕНИЕ ШКОЛОЙ ДВИЖЕНИЯ.
- В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА ЗАДАЧИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АСПЕКТА МОГУТ ТРЕБОВАТЬ НА ОДНИХ ЗАНЯТИЯХ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ, НА ДРУГИХ - МЕНЬШЕ.
- ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЭТИХ ЗАДАЧ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ РАЗЛИЧНЫЕ СРЕДСТВА: СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, РАЗНОВИДНОСТИ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ, ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ.
- УПРАЖНЕНИЯ С ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ ВЫПОЛНЕНИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНУЮ ЧАСТЬ ВКЛЮЧАТЬ НЕЦЕЛЕСООБРАЗНО, Т.К. ОНИ МОГУТ СНИЗИТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ДЕТЕЙ В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ. ПОЭТОМУ ЗДЕСЬ НЕ СТАВЯТСЯ ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ ТАКИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ КАК СИЛА, ВЫНОСЛИВОСТЬ.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ ЗАНИМАЕТ 15-20 МИНУТ И СОДЕРЖИТ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

1. ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ (ГИМНАСТИЧЕСКИХ) ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ.

2. РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ.

ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЭТИХ ЗАДАЧ В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ ПОДЪЕМ УПРАЖНЕНИЙ: ПРИКЛАДНЫЕ, АКРОБАТИЧЕСКИЕ И ВОЛЬНЫЕ.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

ЗАНИМАЕТ 3-5 МИНУТ. ОСНОВНЫМИ ЕЕ ЗАДАЧАМИ ЯВЛЯЮТСЯ ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ, ЗАДАНИЕ НА ДОМ.

В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ОБЫЧНО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ УСПОКАИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ХОДЬБА, УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ), ОТВЛЕКАЮЩИЕ (НА ВНИМАНИЕ, НА КООРДИНАЦИЮ, СПОКОЙНЫЕ ИГРЫ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ С МУЗЫКАЛЬНЫМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ), УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ (ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ И Т.П.).

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЕКТА

- 1. Актуальность;*
- 2. Реалистичность;*
- 3. Систематичность;*
- 4. Активность;*
- 5. Воспитывающий характер обучения;*
- 6. Построение программного материала от простого к сложному;*
- 7. Доступность материала;*
- 8. Повторность материала;*
- 9. Совместная деятельность;*
- 10. Контролируемость.*

КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОЕКТА

Формирование навыков двигательной активности;
Установление ошибок в выполнении упражнений;
Развитие точности в выполнении упражнений.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 1. ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.
- 2. ОВЛАДЕНИЕ ДЕТЬМИ АКРОБАТИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.
- 3 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ
- 4. ЛЮБОВЬ К ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ОБОРУДОВАНИЕ

- *1.МАТЫ;*
- *2.БАТУТЫ;*
- *3.ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ЛЕНТЫ;*
- *4.МЯЧИ (РАЗНОГО ДИАМЕТРА);*
- *5.ФЛАЖКИ;*
- *6.ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПАЛКИ;*
- *7.СТЕП – СКАМЕЙКИ;*
- *8.АУДИО И ЗАПИСИ.*

Спортивный зал

Гимнастические маты



*Мячи, флажки,
гимнастические
палки, мешочки,
кубики, кольца.*



ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ:

- **1. БЕЗОПАСНОСТЬ.** СОЗДАНИЕ АТМОСФЕРЫ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ, ПРИНЯТИЯ КАЖДОГО РЕБЕНКА.
- **2. ВОЗРАСТНОЕ СООТВЕТСТВИЕ.** ПРЕДЛАГАЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ УЧИТЫВАЮТ ВОЗМОЖНОСТИ ДЕТЕЙ ДАННОГО ВОЗРАСТА.
- **3. ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ.** КАЖДЫЙ СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП БАЗИРУЕТСЯ НА УЖЕ СФОРМИРОВАННЫХ НАВЫКАХ И, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ФОРМИРУЮТ «ЗОНУ БЛИЖАЙШЕГО РАЗВИТИЯ».
- **4. ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПРИНЦИП.** ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ДОСТИГАЮТСЯ ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СВОЙСТВЕННЫХ ДАННОМУ ВОЗРАСТУ: ИГРОВАЯ (СЮЖЕТНО – РОЛЕВЫЕ ИГРЫ, МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ, ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ), ПРОДУКТИВНАЯ (ОЗДОРОВИТЕЛЬНО–СПОРТИВНАЯ, ТВОРЧЕСКАЯ), КОММУНИКАТИВНАЯ (ОБЩЕНИЕ).
- **5. НАГЛЯДНОСТЬ.** АКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕДМЕТНОЙ СРЕДЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ ИСКУССТВЕННО ОРГАНИЗОВАННОЙ, ОПОСРЕДУЕМОЙ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫМИ ПРИСПОСОБЛЕНИЯМИ.
- **6. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД.** УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА.
- **7. РЕФЛЕКСИЯ.** СОВМЕСТНОЕ ОБСУЖДЕНИЕ ПОНЯТОГО, УВИДЕННОГО, ПОЧУВСТВОВАННОГО НА ЗАНЯТИЯХ И КРАТКОЕ РЕЗЮМЕ ПЕДАГОГА В КОНЦЕ ЗАНЯТИЯ.
- **8. КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ.** АДРЕСНОСТЬ ИНФОРМАЦИИ О РЕБЕНКЕ РОДИТЕЛЯМ, ПЕДАГОГАМ, ВОСПИТАТЕЛЯМ; НЕДОПУСТИМОСТЬ МЕДИЦИНСКИХ ДИАГНОЗОВ; АКЦЕНТ НА РЕКОМЕНДАЦИЯХ.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретически е занятия	Практич еские занятия
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России.	1	1	-
2.	Гимнастическая терминология	1	1	-
3.	Меры предупреждения травм на занятии по спортивной гимнастике	1	1	-
ИТОГО		3		
4.	Общая и специальная физическая подготовка	25	-	25
5.	Акробатика	40	-	40
6.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках)	4	-	4
ИТОГО		72	3	69

КЛАССИФИКАЦИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

УПРАЖНЕНИЯ В БАЛАНСИРОВАНИИ.

РАВНОВЕСИЯ. РАВНОВЕСИЕ - ЭТО СТАТИЧЕСКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ПРИ КОТОРОМ ИСПОЛНИТЕЛЬ СТОИТ НА ОДНОЙ НОГЕ.

ТЕХНИЧЕСКИ ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЕНИЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ТОЧНОСТЬЮ ПРИНЯТИЯ ЗАДАННОЙ ПОЗЫ И ПРОЧНОСТЬЮ ЕЕ ФИКСАЦИИ БЕЗ КОЛЕБАНИЙ НЕ МЕНЕЕ 2-3 СЕКУНД.

СОГНУВ НОГУ — ТЕЛО ВЕРТИКАЛЬНО; ОПОРА НА ВСЮ СТУПНЮ ВЫПРЯМЛЕННОЙ НОГИ, СВОБОДНАЯ НОГА СОГНУТА И ПРИПОДНЯТА ВПЕРЕД.

ВЫСОКОЕ РАВНОВЕСИЕ — ТЕЛО ВЕРТИКАЛЬНО, СВОБОДНАЯ НОГА ОТВЕДЕНА НАЗАД ДО ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ.

РАВНОВЕСИЕ « ЛАСТОЧКА » - ТЕЛО НАКЛОНЕНО ВПЕРЕД В ПРОГНУТОМ ПОЛОЖЕНИИ, СВОБОДНАЯ НОГА ПОДНЯТА НЕ НИЖЕ УРОВНЯ ПЛЕЧ.

- **ШПАГАТЫ.** ШПАГАТ - СЕД С ПРЕДЕЛЬНО РАЗВЕДЕННЫМИ НОГАМИ.
- ТЕХНИЧЕСКИ ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛНЕНИЕ ШПАГАТОВ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ЛЕГКОСТЬЮ И ТОЧНОСТЬЮ ПРИНЯТИЯ ЗАДАННОЙ ПОЗЫ БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПОКАЧИВАНИЙ, КОЛЕБАНИЙ, С КАСАНИЕМ ОПОРЫ ВСЕЙ ДЛИНОЙ НОГ.
- ВЫПОЛНЕНИЕ ШПАГАТОВ УВЕЛИЧИВАЕТ ПОДВИЖНОСТЬ В ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВАХ, ЧТО ДЕЛАЕТ ДВИЖЕНИЯ ГИМНАСТОВ БОЛЕЕ СВОБОДНЫМИ, ЛЕГКИМИ, КРАСИВЫМИ, А ТАКЖЕ ПРЕДОХРАНЯЕТ ОТ ВОЗМОЖНЫХ ТРАВМ.
- **ШПАГАТ ЛЕВЫЙ (ПРАВЫЙ)** - УКАЗЫВАЕТСЯ НОГА, НАХОДЯЩАЯСЯ СПЕРЕДИ, ТУЛОВИЩЕ ПРЯМО, РАЗРЕШАЕТСЯ ОПОРА НА РУКУ (РУКИ). ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ШПАГАТА С НАКЛОНОМ ВПЕРЕД (НАЗАД) ТРЕБУЕТСЯ УКАЗАНИЕ: С НАКЛОНОМ, С НАКЛОНОМ НАЗАД.
- **ПОЛУШПАГАТ «УЛИТКА»** - СЕД НА ПЯТКЕ, НАХОДЯЩЕЙСЯ СПЕРЕДИ СОГНУТОЙ НОГИ, ДРУГАЯ СЗАДИ, ТУЛОВИЩЕ ВЕРТИКАЛЬНО.
- **ПРЯМОЙ ШПАГАТ** - СЕД С ПРЕДЕЛЬНО РАЗВЕДЕННЫМИ ВРОЗЬ НОГАМИ (В СТОРОНЫ), ТУЛОВИЩЕ ВЕРТИКАЛЬНО, РУКИ В СТОРОНЫ.

- **МОСТЫ.** МОСТ - ДУГООБРАЗНОЕ, МАКСИМАЛЬНО ПРОГНУТОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ИСПОЛНИТЕЛЯ С ОПОРОЙ НА НОГИ И РУКИ СПИНОЙ ВНИЗ.
- **СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ:** ПРИГИБАНИЕМ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ С ОПОРОЙ НА СОГНУТЫЕ НОГИ И РУКИ; НАКЛОНОМ НАЗАД ИЗ СТОЙКИ ВРОЗЬ, РУКИ ВВЕРХУ; ПОВОРОТОМ НА 180 ГРАДУСОВ ИЗ УПОРА НА РУКАХ; РАЗГИБОМ ИЗ УПОРА ЛЕЖА НА ЛОПАТКАХ.
- ПРИ ТЕХНИЧЕСКИ ПРАВИЛЬНО И ИСПОЛНЕНИИ НОГИ И РУКИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, НОГИ ВЫПРЯМЛЕНЫ, ОПОРА НА ВСЮ СТУПНЮ И ЛАДОНЬ, ВЕС ТЕЛА ПЕРЕВЕДЕН НА РУКИ.
- **МОСТ НА КОЛЕНЯХ** — МОСТ С ОПОРОЙ НА ГОЛЕНИ И РУКИ.
- **МОСТ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ** — МОСТ С ОПОРОЙ НА НОГИ И ПРЕДПЛЕЧЬЯ.

- **УПОРЫ.** УПОР - ЭТО ВЕРТИКАЛЬНОЕ ИЛИ ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ СТАТИЧЕСКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ С ОПОРОЙ НА РУКИ И РАСПОЛОЖЕНИЕМ ПЛЕЧ ВЫШЕ ТОЧЕК ОПОРЫ.
- ТЕХНИЧЕСКИ ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛНЕНИЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ТОЧНОСТЬЮ ПРИНЯТИЯ ЗАДАННОЙ ПОЗЫ И ПРОЧНОСТЬЮ ЕЕ ФИКСАЦИИ НЕ МЕНЕЕ 3 – Х СЕКУНД. СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ УПОРОВ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ СИЛЫ РУК И ТУЛОВИЩА, ОБЛЕГЧАЕТ ЗАНИМАЮЩИМСЯ ОСВОЕНИЕ СТОЕК НА РУКАХ И ЦЕЛОГО РЯДА ПАРНЫХ И ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ.
- **УПОР СОГНУВ НОГИ** - ТЕЛО ВЕРТИКАЛЬНО, НОГИ СОГНУТЫ И ПРИБЛИЖЕНЫ К ГРУДИ, РУКИ ВЫПРЯМЛЕНЫ.
- **УПОР УГЛОМ** - ТО ЖЕ, НОГИ ВЫПРЯМЛЕНЫ И ОБРАЗУЮТ С ТУЛОВИЩЕМ ПРЯМОЙ УГОЛ, НОГИ ГОРИЗОНТАЛЬНО ПОЛУ ИЛИ ЧУТЬ ВЫШЕ.

- **СТОЙКИ.** СТОЙКА - СТАТИЧЕСКОЕ ВЕРТИКАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ПРИ КОТОРОМ ИСПОЛНИТЕЛЬ НАХОДИТСЯ ВВЕРХ НОГАМИ: НА ЛОПАТКАХ, ГОЛОВЕ, ПРЕДПЛЕЧЬЯХ, РУКАХ.
- ТЕХНИЧЕСКИ ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛНЕНИЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ТОЧНОСТЬЮ ПРИНЯТИЯ ЗАДАННОЙ ПОЗЫ (ВЫХОД В СТОЙКУ) И ПРОЧНОСТЬЮ ЕЕ ФИКСАЦИИ НЕ МЕНЕЕ 3 – Х СЕКУНД.
- СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СТОЕК ТРЕНИРУЕТ ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АППАРАТ И СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ, УКРЕПЛЯЕТ МЫШЦЫ РУК, ШЕИ И ТУЛОВИЩА, ПОДВОДИТ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЦЕЛОГО РЯДА ПАРНЫХ И ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ.
- **СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ** - СТОЙКА С ОПОРОЙ НА ЛОПАТКИ, ЗАТЫЛОК, ЛОКТИ И С ПОДДЕРЖКОЙ РУКАМИ ПОД СПИНУ.
- **СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ, РУКИ НА ПОЛУ** - ТО ЖЕ, НО БЕЗ ПОДДЕРЖКИ РУКАМИ О СПИНУ.
- **СТОЙКА НА ГОЛОВЕ** — ТЕЛО ПРЯМОЕ С ОПОРОЙ НА РУКИ И ГОЛОВУ.
- **СТОЙКА НА РУКАХ** - ТЕЛО ПРЯМОЕ С ОПОРОЙ НА КИСТИ.

- **ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**
- **ПЕРЕКАТЫ.** ПЕРЕКАТ - ВРАЩАТЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ ТЕЛА С ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫМ КАСАНИЕМ ОПОРЫ БЕЗ ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ.
- МНОГОКРАТНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ РАЗНООБРАЗНЫХ ПЕРЕКАТОВ ЯВЛЯЕТСЯ ДЕЙСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ ТРЕНИРОВКИ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА, РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ, ЛОВКОСТИ, УМЕНИЯ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ПРОСТРАНСТВЕ.
- ПЕРЕКАТ ИЗ СТОЙКИ НА ЛОПАТКАХ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ВРАЩЕНИЕМ ВПЕРЕД В ГРУППИРОВКЕ В ПОЛОЖЕНИЕ УПОРА ПРИСЕВ.
- **РАЗНОВИДНОСТИ ПЕРЕКАТОВ: В СЕД СОГНУВ НОГИ; СОГНУВШИСЬ; НОГИ ВРОЗЬ; НА ОДНУ** — НА ОДНУ НОГУ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ШАГОМ ВПЕРЕД ДРУГОЙ;
- **В УПОР СТОЯ СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ** - С ОПОРОЙ НА РУКИ;
- **В УПОР СТОЯ СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ** - ТО ЖЕ, НО НОГИ ВМЕСТЕ;
- **С ПОВОРОТОМ В ШПАГАТ** - ТО ЖЕ, ЧТО И В УПОР СТОЯ СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ПОВОРОТОМ НАПРАВО (НАЛЕВО) ШПАГАТ ПРАВОЙ (ЛЕВОЙ). ПЕРЕКАТ, ПРОГНУВШИСЬ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ДВИЖЕНИЕМ, ВПЕРЕД ПРОГНУВШИСЬ ИЗ УПОРА ЛЕЖА С ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫМ КАСАНИЕМ ОПОРЫ БЕДРАМИ, ЖИВОТОМ, ГРУДЬЮ, С ОПОРОЙ РУКАМИ У ГРУДИ.
- **ПЕРЕКАТ ПРОГНУВШИСЬ С КОЛЕНЕЙ** — ТО ЖЕ, НО ИЗ СТОЙКИ НА КОЛЕНЯХ.
- **ПЕРЕКАТ НАЗАД ПРОГНУВШИСЬ** - ИЗ СТОЙКИ НА ГРУДИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРЕКАТ НАЗАД В УПОР ЛЕЖА.

- **КУВЫРКИ.** КУВЫРОК - ВРАЩАТЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ ТЕЛА ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ ВПЕРЕД ИЛИ НАЗАД С ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОМ КАСАНИЕМ ОПОРЫ.
- ТЕХНИЧЕСКИ ПРАВИЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ КУВЫРКОВ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ МЯГКОСТЬЮ ПЕРЕКАТА-ВРАЩЕНИЯ И ТОЧНОСТЬЮ ПРИНЯТЫХ ПОЛОЖЕНИЙ. УМЕНИЕ ВЫПОЛНЯТЬ КУВЫРКИ С ОЧЕНЬ БЫСТРЫМ (РЕЗКИМ) ЗАХВАТОМ НОГ В ГРУППИРОВКУ СПОСОБСТВУЕТ ОСВОЕНИЮ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ САЛЬТО.
- **КУВЫРОК** - ИЗ УПОРА ПРИСЕВ ТОЛЧКОМ НОГ С ОПОРОЙ ЗАТЫЛКОМ И ШЕЕЙ ПЕРЕКАТ В ГРУППИРОВКЕ ДО УПОРА ПРИСЕВ. РАЗНОВИДНОСТИ: В СЕД СОГНУВ НОГИ, В СЕД, В СЕД НОГИ ВРОЗЬ, НА ОДНУ НОГУ, В СТОЙКУ НА ЛОПАТКАХ. **ДЛИННЫЙ КУВЫРОК** — ТО ЖЕ, НО С БОЛЕЕ ДАЛЕКОЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК ВПЕРЕД (БЕЗ ПРЫЖКА И ФАЗЫ ПОЛЕТА).
- **ПЕРЕВОРОТЫ КОЛЕСОМ.** ПЕРЕВОРОТ КОЛЕСОМ - ВРАЩЕНИЕ ТЕЛА ВПЕРЕД, НАЗАД ИЛИ В СТОРОНУ ЧЕРЕЗ СТОЙКУ НА РУКАХ С ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЙ И РАВНОМЕРНОЙ ОПОРОЙ КАЖДОЙ РУКОЙ И НОГОЙ.
- ПЕРЕВОРОТ В СТОРОНУ (КОЛЕСО) - ПЕРЕВОРОТ ВЛЕВО (ВПРАВО) С ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЙ ОПОРОЙ РУКАМИ И НОГАМИ ЧЕРЕЗ СТОЙКУ НОГИ ВРОЗЬ.

ФОРМА ОДЕЖДЫ



***Гимнастический
купальник,
чешки, балетки.***

Первый год обучения



Наши ласточки











ВРУЧЕНИЕ СЕРТИФИКАТОВ



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- *ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ». ПОД РЕД. Н.Е ВЕРАКСЫ, Т.С.КОМАРОВОЙ, М.А. ВАСИЛЬЕВОЙ, - М:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 Г.*
- *Э.Я. СТЕПАНЕНКОВА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ» ПРОГРАММА И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ. ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 2-7 ЛЕТ.-М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 Г.*
- *Л.И. ПЕНЗУЛАЕВА «ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ В ДЕТСКОМ САДУ.» СТАРШАЯ ГРУППА.- М:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015Г.*
- *Л.И. ПЕНЗУЛАЕВА «ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ В ДЕТСКОМ САДУ.» ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА.-М:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015*
- *ШЛЕМИН А.М. ЮНЫЙ ГИМНАСТ. И., «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ», 1973*
- *МАРТОВСКИЙ А.Н. ГИМНАСТИКА В ШКОЛЕ. – М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 1976.-108С.*
- *ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТ-ФАЙЛОВ.*